

# SINAV KAYGISI

## NASIL BAŞEDERİM

### SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1

- Aile tutumları(Yüksek başarı beklentisi)
- Kişilik özellikleri(Rekabetçi, takıntılı, mükemmeliyetçi, yüksek hedef)
- Sosyal nedenler(Çevre tarafından kıyaslanma, takdir edilmeme)
- Yanlış çalışma alışkanlıkları
- Olumsuz düşünceler.

### BELİRTİLERİ

2

- Fizyolojik;** Kalp çarpıntısı, terleme, titreme, ateş basma, mide bulantısı.
- Duygusal;** Korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan.
- Davranışsal;** Ders çalışmaktan kaçmak, ertelemek, sınavda ağlamak.
- Zihinsel;** Odaklanamama, dikkat dağılması, okuduğunu anlamama.

### SINAV ÖNCESİNDE

3

- Sınava hazır olarak girin.
- Sınava uykunuzu almış olarak girin.
- Kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerlerden uzak durun.
- Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun.
- Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

### SINAV ANINDA

4

- Yapamayacağın soruların olacağını kabullen.
- Soruları dikkatli okuyun.
- Yapamadığınız sorulara takılmayın.
- İyi Konsantre olun. Sadece kendi sınavınıza odaklanın.
- Dikkatiniz dağıldığında kısa molalar verin. (15-20 saniye)

## Nasıl Başederim?

VERİMLİ ÇALIŞIN.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ DEĞİŞTİRİN.

YAŞAM ŞEKLİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN.

NEFES EGZERSİZLERİ YAPIN.

REHBERLİK  
SERVİSİ

